

EFAS-Newsletter

Nr. 2012/03

*„Ostern, Ostern, Auferstehen,
Lind und leis' die Lüfte wehn.
Hell und froh die Glocken schallen:
Osterglück den Menschen allen!“
Volksgut*

Themenübersicht:

1. Auf zwei Rädern für die Kirche unterwegs
Neues Angebot der VBG: Radfahrertraining bei Ihnen vor Ort
2. Ersthelfer müssen keinen Schadenersatz fürchten
3. Unfallversichert im Bundesfreiwilligendienst
4. Tatort Ohr
Wie Freizeit- und Arbeitslärm auf unsere Ohren wirken
5. Damit beim Frühjahrsputz die Hände heil bleiben
Tipps zum Schutz der Haut
6. „Suppenkoma“
Das Tief nach der Mittagspause

1. Auf zwei Rädern für die Kirche unterwegs

Neues Angebot der VBG: Radfahrertraining bei Ihnen vor Ort

Ab April 2012 hat die Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (VBG) ein neues Angebot für Kirchengemeinden und kirchliche Einrichtungen im Programm. In Zusammenarbeit mit dem Deutschen Verkehrssicherheitsrat e.V. (DVR) bietet die VBG für alle hauptamtlich und ehrenamtlich Engagierten in der Kirche, die ein Fahrrad für ihre Aufgaben nutzen, ein Radfahrertraining vor Ort an.

Auch im kirchlichen Bereich wird das Fahrrad zunehmend als Verkehrsmittel zur und während der Arbeit genutzt. Die Vorteile liegen auf der Hand: Rad fahren ist wirtschaftlich, umweltfreundlich, gesund und macht Spaß. Die Unfallstatistik der VBG zeigt jedoch, dass sich jeder zwölfte Unfall in Kirchen mit einem Zweirad ereignet – dagegen nur jeder zwanzigste mit einem PKW. Da Radfahrerinnen und Radfahrer keine Knautschzone haben, ist die beste Prävention, mögliche kritische Verkehrssituationen durch vorausschauendes Fahren zu vermeiden. Dies kann man in einem Radfahrertraining lernen.



Das von der VBG angebotene Training beginnt mit einem theoretischen Teil, in dem typische Situationen und Reaktionen im Straßenverkehr, die immer wieder zu gefährlichen Situationen führen, angesprochen werden. Anschließend gibt es praktische Tipps zur Ausrüstung und Fahrrad-Sicherheit. Alle Teilnehmenden absolvieren danach einen Geschicklichkeitsparcours. Zum Abschluss wird das richtige Bremsen geübt.

Wie kommen Sie zu einem Radfahrertraining vor Ort?

Sie...

- sind bei der VBG versichert,
- finden 16 bis 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmer,
- organisieren einen geeigneten Schulungsraum und
- ein Übungsgelände von 15 m x 35 m.

Die VBG...

- organisiert eine/n Referenten/in und Moderator/in,
- stimmt mit Ihnen den Termin vor Ort ab.

Das Training dauert etwa drei Stunden. Die Teilnehmenden bringen ihr eigenes Fahrrad bzw. ihr Dienstfahrrad und – ganz wichtig – einen Fahrradhelm mit. Denn ohne Helm kein Training!

Bei Interesse nehmen Sie bitte Kontakt mit Ihrem/r Ansprechpartner/in in der für Sie zuständigen VBG-Bezirksverwaltung auf:

- Bergisch-Gladbach: N.N., Telefon (02204) 407-113
- Berlin: Frank Schicke, Telefon (030) 77003-603
- Bielefeld: Uwe Nolting, Telefon (0521) 5801-181
- Dresden: Peter Gerwig, Telefon (0351) 8145-154
- Duisburg: Ulrich Braß, Telefon (0203) 3487-134
- Erfurt: Manfred Büchner, Telefon (0361) 2236-402
- Hamburg: Wolf Schmidt, Telefon (040) 23656-184
- Ludwigsburg: Martin Grot, Telefon (07141) 919-314
- Mainz: Dr. Klaus Pohl, Telefon (06131) 389-155
- München: Monika Wicht, Telefon (089) 50095-173
- Würzburg: Othmar Steinig, Telefon (0931) 7943-331

2. Ersthelfer müssen keinen Schadenersatz fürchten

Wer nach bestem Wissen und Gewissen Erste Hilfe leistet, muss bei Schäden weder Schadenersatzforderungen noch strafrechtliche Konsequenzen fürchten. Darauf weist die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) in ihrer Broschüre „Rechtsfragen bei Erste-Hilfe-Leistung durch Ersthelfer“ hin.

Grundsätzlich kann ein Ersthelfer nicht zum Schadenersatz herangezogen werden – weder für Schäden an fremden Sachen noch für eine ungewollt zugefügte Körperverletzung. Er muss also weder für den Ersatz von Kleidung aufkommen, die beim Verbinden einer Wunde beschädigt oder beschmutzt wurde, noch für einen möglichen Rippenbruch bei einer Herzdruckmassage.

Im Gegenteil: Erleidet der Helfer oder die Helferin bei der Hilfeleistung selbst einen Sach- oder Gesundheitsschaden, so kann er/sie Schadenersatz von der verletzten Person, deren Haftpflichtversicherung oder der gesetzlichen Unfallversicherung erhalten. Bei Verletzungen durch eine Erste-Hilfe-Leistung im Betrieb greift der gesetzliche Unfallversicherungsschutz der zuständigen Berufsgenossenschaft. Wird Erste Hilfe in der Freizeit, zu Hause oder im Urlaub geleistet, steht der Ersthelfer hinsichtlich seiner Körper- und Sachschäden unter dem Schutz des örtlich zuständigen gemeindlichen Unfallversicherungsträgers. In diesen Fällen ist der Ersthelfer kraft Gesetz beitragsfrei im Rahmen der gesetzlichen Unfallversicherung gegen erlittene Personen- und Sachschäden versichert, die ihm bei der Hilfestellung widerfahren.



Die Broschüre „Rechtsfragen bei Erste-Hilfe-Leistungen durch Ersthelfer“ steht im Internet unter www.dguv.de/ersthilfe zur Verfügung. Sie kann dort als pdf-Datei heruntergeladen oder als Druckstück kostenfrei angefordert werden.

Hilfe muss jeder leisten, denn unterlassene Hilfeleistung ist strafbar. Jeder kann zumindest Hilfe herbei holen oder einen Notruf absetzen. Befürchtungen hinsichtlich Schadenersatz sind unbegründet und sollten niemanden davon abhalten, Erste Hilfe zu leisten und sich zum betrieblichen Ersthelfer ausbilden zu lassen.

Personen aus der evangelischen Kirche, die an einer aktuellen Erste-Hilfe-Aus- oder Fortbildung teilgenommen haben und sich für Ihre Kirchengemeinde oder kirchlichen Einrichtung als Ersthelfer zur Verfügung stellen, belohnt die EFAS mit einem kleinen Präsent. Senden Sie eine Kopie Ihrer Teilnahmebescheinigung an: EFAS, Otto-Brenner-Str. 9, 30159 Hannover, Fax (0511) 2796-630, E-Mail: info@efas-online.de und freuen Sie sich auf eine kleine Verbandtatsche für unterwegs. Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung!

3. Unfallversichert im Bundesfreiwilligendienst

Seit Juli 2011 haben Frauen und Männer jeden Alters die Möglichkeit, sich im Rahmen des neuen Bundesfreiwilligendienstes (BFD) gesellschaftlich zu engagieren. Vorausgesetzt, sie haben ihre Regelschulzeit absolviert.

Die freiwilligen Helferinnen und Helfer können in den Bereichen tätig werden, in denen vorher Zivildienstleistende eingesetzt wurden, z. B. in der Wohlfahrtspflege und dem Umweltschutz. Darüber hinaus sind jetzt auch freiwillige Dienste in den Bereichen Sport, Integration, Kultur und Bildung möglich.

Während ihres freiwilligen Dienstes sind die Teilnehmerinnen und Teilnehmer über die jeweilige Einsatzstelle in der gesetzlichen Unfallversicherung als Beschäftigte versichert. Bei allen Tätigkeiten im Rahmen des Bundesfreiwilligendienstes und auf den Wegen von und zur Einsatzstelle genießen sie Versicherungsschutz. Im Fall eines Arbeits- oder Wegeunfalls oder einer anerkannten Berufskrankheit übernimmt die gesetzliche Unfallversicherung die Kosten für die Heilbehandlung, die Rehabilitation und für eventuelle Geldleistungen wie Verletztengeld oder Renten.

Welche Berufsgenossenschaft im Einzelfall für die Leistungen aufkommt, richtet sich nach der Einsatzstelle des/der Teilnehmenden (z. B. in Kirchengemeinden die VBG, in Kindertagesstätten die BGW). Für die Versicherten ist der Versicherungsschutz kostenfrei. Die Einsatzstelle muss allerdings das gezahlte Taschengeld und darüber hinaus gewährte Sachleistungen als beitragspflichtiges Arbeitsentgelt bei der jährlichen Meldung im Rahmen des Entgeltnachweises berücksichtigen. Meldepflichtig ist die Einsatzstelle.

4. Tatort Ohr

Wie Freizeit- und Arbeitslärm auf unsere Ohren wirken

Dass dauerhafte Lärmbelastung zu einem Hörschaden führen kann, ist allgemein bekannt. Welche Auswirkungen Freizeit- und Arbeitslärm auf unsere Ohren hat, wird in unterschiedlichen Medienangeboten anschaulich dargestellt. Zwei davon stellen wir Ihnen hier vor:

Bei dem **Arbeitsschutzfilm „Tatort Ohr“** geht es um das Thema Lärm: Zwei Jugendliche starten eine aufregende Expedition in das Ohr ihres Freundes, um dessen Hörschaden auf den Grund zu gehen. Der Film richtet sich in erster Linie an Jugendliche, Auszubildende und Berufsanfänger/innen, ist aber auch als Anschauungsmaterial für Erwachsene geeignet. Sie finden diesen sehenswerten Film unter www.arbeitsschutzfilm.de in den Kategorien „Lärm“ und „Auszubildende/Praktikanten“. Schauen Sie doch mal rein!



Mit dem **Lärmbelastungsrechner** des Instituts für Arbeitsschutz der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IFA) kann man den eigenen Hörschaden vorausberechnen. Der **Lärmbelastungsrechner** wird kostenlos auf den Seiten des IAG im Internet angeboten: www.dguv.de/ifa/de/index.jsp (unter der Rubrik Praxishilfen/Software).

Insbesondere Jugendliche und junge Erwachsene können sich hier darstellen lassen, wo die Schwerpunkte ihrer individuellen Lärmbelastung liegen und wann sich aus dieser Belastung möglicherweise ein Hörverlust entwickelt. Zusätzlich veranschaulichen Musik- und Sprachbeispiele, wie sich dieser Hörverlust tatsächlich einmal anhören könnte.

5. Damit beim Frühjahrsputz die Hände heil bleiben

Tipps zum Schutz der Haut

Wenn im Frühjahr die Tage länger werden, ist es Zeit für den Frühjahrsputz. Aber Vorsicht: Zuviel Wasser trocknet die Haut aus. Wer zu oft oder zu lange feuchte Hände hat, riskiert, dass die natürliche Schutzschicht der Haut rissig wird. Dann haben Allergieauslöser leichtes Spiel. Hautkontakt mit Chemikalien kann die Probleme noch verschärfen.

Durch das Tragen von Schutzhandschuhen kann die Haut vor zu viel Feuchtigkeit und anderen Einflüssen geschützt werden – aber nur, wenn die Handschuhe richtig ausgewählt und benutzt werden. Zur richtigen Auswahl und Nutzung von Schutzhandschuhen gibt die Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW) zehn Tipps:

1. Für Arbeiten mit Wasser, Reinigungs- und Desinfektionsmitteln am besten Haushaltshandschuhe mit langen Stulpen verwenden. Sie sind wasserdicht, häufig auch chemikalienbeständig und können mehrmals verwendet werden.
2. Puderfreie Modelle wählen. Gepuderte Handschuhe, vor allem aus Naturlatex, können Allergien auslösen. Außerdem reibt Puder auf der Haut.
3. Latexfreies Material bevorzugen. Auch ohne Puder birgt Naturlatex eine höhere Allergiegefahr als beispielsweise synthetischer Nitrilkautschuk.
4. Die Enden der Stulpen nach außen umschlagen. So läuft keine Flüssigkeit über die Unterarme in die Handschuhe hinein.
5. Handschuhe nur auf trockene Hände ziehen. Wenn die Hände – oder auch die Innenseiten der Handschuhe – feucht sind, weicht die natürliche Schutzschicht der Haut auf.
6. Vorab eine schnell einziehende Schutzcreme auftragen. Sie unterstützt die Barrierefunktion der Haut.
7. Auf kurze Tragezeit achten. Nach einer Weile fängt die Haut in Handschuhen zu schwitzen an. Dann besser eine Arbeit einschieben, die keine Handschuhe erfordert.
8. Bei unvermeidbar längeren Tragezeiten dünne Baumwollhandschuhe unterziehen. Sie saugen Schweiß auf.
9. Wiederverwendbare Haushaltshandschuhe nach Gebrauch abspülen und zum Trocknen aufhängen. So werden sie wieder einsatzbereit. Wenn sie beschädigt sind, ist ein Austausch fällig.
10. Hände pflegen. In Pausen und nach getaner Arbeit unterstützt eine pflegende Lotion die Regeneration der Haut.

Weitere Hinweise zum Umgang mit Arbeits- und Schutzhandschuhen sind auch in der [Info-Map „Rauhe Hände?“](#) der EFAS enthalten. Mitarbeitende und Einrichtungen der evangelischen Kirche können die Info-Map kostenlos bei der EFAS per Telefon (0511 / 27 96-0), Fax (0511 / 27 96-630) oder E-Mail (info@efas-online.de) anfordern.



6. „Suppenkoma“

Das Tief nach der Mittagspause

Wer kennt das nicht: Nach der Mittagspause mit einer ordentlichen Mahlzeit in Kantine, Restaurant oder Imbiss befällt einen eine lähmende Müdigkeit. Das sogenannte „Suppen-“ oder Schnitzelkoma“ setzt ein.

Das geistige Tief nach dem Mittagessen ist ein weit verbreitetes biologisches Phänomen. Es entsteht, weil der Körper vermehrt Blut für seine Verdauungstätigkeit braucht. Während dieser Zeit können dann andere Körperbereiche – und hierzu zählt auch das menschliche Gehirn – nicht mehr so gut mit Sauerstoff versorgt werden. Dies führt dann zu der typischen Mittagsmü-

digkeit. Hinzu kommt, dass Menschen generell um die Mittagszeit ein biologisches Leistungstief haben. Zwölf Stunden nachdem der nächtliche Schlaf am tiefsten war, werden wir wieder müde.

Experten/innen raten zu einem zehn- bis dreißigminütigem Nickerchen, um neue Energie zu tanken. Länger sollte der Mittagsschlaf nicht dauern, da ansonsten der Blutdruck abfallen kann und die Schläfrigkeit stärker als zuvor ist. Vorab am besten eine Tasse Kaffee trinken, denn das Koffein braucht etwa eine halbe Stunde, bis es seine volle Wirkung entfaltet, und das Aufwachen fällt dann leichter.



Leider haben nur die wenigsten Vorgesetzten Verständnis für am Arbeitsplatz schlummernde Mitarbeitende. Deshalb im Folgenden weitere Tipps gegen die lähmende Mittagsmüdigkeit:

Zu große und kalorienreiche Mahlzeiten verstärken das Leistungstief in der Mittagszeit. Deshalb sollten Sie lieber kleinere und leichte Speisen zu sich nehmen. Leicht verdauliche, fettarme Speisen verlangen dem Körper bei der Verdauung nicht so viel ab – dementsprechend wird weniger Blut benötigt und dem Körper bleibt mehr Energie. Auch ein gutes Frühstück, ob vor der Arbeit oder am Arbeitsplatz, steigert nicht nur die geistige Leistungskraft, sondern vermeidet Heißhungerattacken in der Mittagszeit und ein daraus resultierendes „Suppenkoma“.

Um nach dem Mittagessen geistig wieder fit und leistungsfähig zu werden, hilft es außerdem, einige Minuten an die frische Luft zu gehen. Tageslicht und Sauerstoff machen wach. Ein kleiner Verdauungsspaziergang hat damit einen ähnlichen Effekt wie ein Nickerchen. Zudem schützt der Körper dank UV-Licht weniger das Schlafhormon Melatonin aus. Auch Bewegung wie Treppensteigen bringt den Kreislauf wieder in Schwung.